



# うさこちゃんメール

羽幌町子育て支援センター 令和5年11月21日(火)



吹き抜ける風がますます冷たくなり、冬の訪れを感じる季節となりました。  
 今年も残りあとひと月。春から子ども達一人ひとりが、それぞれのペースでぐ〜んと成長したと感じるこの頃です。今年一年間、保護者のみなさんには忙しい時間の中、たくさん「うさこちゃん」に参加していただきありがとうございました。親子でゆったりと過ごせる環境づくりなど楽しく充実したものになるよう今後も努力していきたいと思っておりますので遊びに来て下さいね。  
 今年はインフルエンザの流行が早まっているようです。乾燥しているとウイルスは強くなるそうなので、部屋の湿度には注意しましょう。手洗い、うがいも忘れずにね!!

**12/25(月)~1/5(金)まで**  
 年末年始のためお休みになります。  
 新年の「うさこちゃんあそびの広場」は  
**1/9(火)から**となっていますのでお間違いないようよろしくお願いします。

## ★食べる量が気になったら★

食べる量には個人差がありますが、十分な栄養を摂取できるよう気を付けたいもの。  
 子どもの食の細さが気になる場合は、お腹がすくことを実感させるのが一番です。  
 食事とおやつの時間をしっかりあげ、体を動かして遊ぶ工夫を。無理に食べさせるのではなく、「食べたい」という気持ちになることが大切です。おやつは、スナック菓子ではなくおにぎりやふかしもちなどの炭水化物か果物がおすすめです。逆に、食べすぎが気になる場合は、おかわりは2杯までに。食材は大きく切ったり硬めにゆでたりすると、噛む回数が増え満腹感が得られるようになります。

**12月1日(金)**  
 対象 0歳~就園前  
**クリスマスツリー飾り**

**12月19(火)**  
 対象 0歳~就園前  
**まゆだま飾り**

\*詳しい内容はスタッフやお手紙の方でご確認ください\*

## 鼻水のおはなし

この時期、鼻水が出ているお子さんをよく見かけます。鼻水には透明なものもあれば、黄色いもの、また、サラサラしているものや粘っこいものなど、色や性状が異なることがあります。鼻水の色や特徴は体調不良や病気のサインとなります。もし、お子さんの鼻水が出ていたら、まずはどんな鼻水が観察してくださいね。

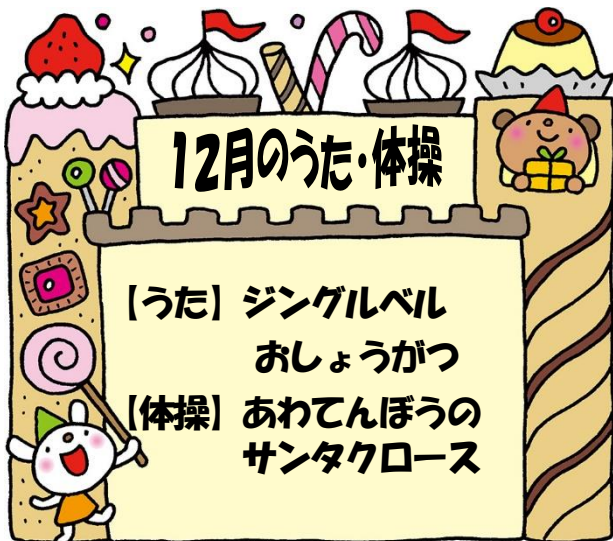
### ■鼻水の状態から予測できること■

鼻水の色	鼻水の状態	予測できること
透明	サラサラ	・風邪の引き始め ・アレルギー性鼻炎
白	ネバネバ	・風邪のピーク
黄	ネバネバ 白い有	・風邪 ・副鼻腔炎 ・アレルギー性鼻炎
緑	ネバネバ 白い有	・風邪 ・副鼻腔炎 ・アレルギー性鼻炎











### ■長引く鼻水は…■

長引く鼻水は、違う病気を誘発してしまうこともありますので、一度耳鼻科を受診されることをお勧めします。

2歳頃になると、大人の介助で鼻がかめるようになってきますが、鼻水が出ていたら、こまめに取ってあげるようにしましょう。



# 12月子育て支援事業予定

日	月	火	水	木	金	土
					1  クリスマスツリー飾り ごごうさ	2
表面にも書きましたが 25日(月)～29日(金)は「ごごうさ」のみ 13:00～16:00まで通常通り行っていますので遊びに来てください。						
3	4	5  お誕生会	6 すくすく (午前の自由開放)	7 	8  クリスマス製作	9
ごごうさ						
10	11	12 	13 すくすく (午前の自由開放)	14 	15 	16
ごごうさ						
17	18 すくすく (午前の自由開放)	19  まゆだま飾り	20 すくすく (午前の自由開放)	21 	22 	23
ごごうさ						
24	25	26	27	28	29	30
31	ごごうさ					



**あいあいサークル**  
0歳～1歳(保育園入園前)  
9:30～12:00



**うさこちゃんあそびの広場**  
0歳～6歳(就園前)  
9:30～12:00

**すくすく(午前の自由開放)**  
0歳～6歳(就学前)  
9:30～12:00

**ごごうさ**  
0歳～6歳(就学前)  
13:00～16:00